

## TSEMPPIÄ KIERTOON HYMYILEMÄLLÄ!

Tässä isossa ja välillä sekavassakin maailmassa ihmisenä oleminen on kuin nuoralla kävelyä, alla on vain loputon putous. Välillä olemme onnellisia, kaikki menee kuten pitääkin, nuorallakävely onnistuu ilman ongelmia. Tuolloin koulu luistaa, kotona ei ole riitoja ja elämä hymyilee. Mutta elämän hymyillessä alkaa pelko kaiken hyvän loppumisesta usein kaivertaa mieltä. Ja pelko voi joskus muuttua todeksi ja elämässä saattaa tapahtua ikäviäkin asioita. Kaikki vyöryy hyökyaallon tapaan ylitse ja jostakin on pakko ottaa tukea, että pysyisi tuolla kapealla nuoralla. Erityisesti silloin nuorallakävelijä tarvitsee turvaverkkoa alleen ja ympärilleen.

Jos turvaverkkoa ei ole, lohtua ongelmiin ja yksinäisyyteen saatetaan hakea asioista, jotka vain ikävä kyllä vaikeuttavat tilannetta. Kuvaan saattaa tulla vaikkapa päihteet; nuorallakävelijä etsii niistä epätoivoisesti lohtua kovaan arkeen. Totuus kuitenkin on, kuten kaikki tiedämme, että tilanne pahenee ja etenee kuin hyökyaalto. Turvaverkosta ei ole tietoaakaan ja paha olo vain kasvaa kasvamistaan.

Mistä se luotettava turvaverkko sitten muodostuu? Kuka sen rakentaa ja miten se näkyy? Kouluissa näitä turvaverkkoja on luotu yhteistyöllä ja nuoren arjesta löytyykin esimerkiksi opettajat, rehtori, terveydenhoitaja tai kuraattori, jotka voivat auttaa tarvittaessa. Mutta meistä jokainen voi tukea toista niin halutessamme hyvinkin pienillä asioilla. Pelkkä toisen seurassa oleminen ja kuuntelu saattaa joskus auttaa. Kuuntelun lisäksi toisen lausumat pienet hyvät sanat tsemppaavat meitä. Toisen morkkaus tai syyttely ei auta hädän hetkellä.

Loistava turvaverkon luomisen väline on niinkin yksinkertainen asia kuin HYMY. Hymy aktivoi kasvojen useita lihaksia ja siis voimistaa niitä. Mitä enemmän hymyilet, sen helpompaa se on. Hymyillessäsi luot ympärillesi turvallisuuden ja ilon tunnetta niin itsellesi kuin muillekin. Tuohon turvaverkkoon on helppo yhtyä ja siitä on helppo iloita.

Milloin viimeksi tsemppasit itseäsi ja kaveriasi hymyilemällä tai parilla rohkaisevalla sanalla? Unohda tänään viileä katu-uskottavuutesi, luo turvaverkkoja ympärillesi ja HYMYILE. Samalla tsemppaat ympärillä olevia ihmisiä kohti iloista päivää. **Laita tsemppi kiertoon!**

